IZPP Φ INTERNATIONALE ZEITSCHRIFT FÜR PHILOSOPHIE UND PSYCHOSOMATIK

Erstes offenes E-Journal für fächerübergreifende Theoriebildung in Philosophie und Psychosomatik sowie ihren Grenzgebieten

Herausgeber: Wolfgang Eirund und Joachim Heil ISSN: 1869-6880

IZPP | Ausgabe 2/2018 | Themenschwerpunkt „Einsamkeit und Gemeinsamkeit" | Originalarbeiten zum Themenschwerpunkt

Einsamkeit und Singularisierung: Ein kulturanalytischer Versuch

Thomas Holtbernd

Zusammenfassung

Ausgehend von der soziologisch orientierten Beschreibung der Singularität in der Spätmoderne und einer genaueren Begriffsklärung wird der gesellschaftliche Diskurs zur Einsamkeit mit einem einseitig negativ assoziierten Verständnis als ein Fehlschluss gedeutet. Die Feststellung, dass Einsamkeit krank mache, lässt sich als eine unzulässige Behauptung zurückweisen. Sie ist einerseits auf das noch vorherrschende Defizitmodell in Psychologie und Medizin zurückzuführen. Andererseits kann eine solche Vorstellung von Einsamkeit als Symptom einer kulturkapitalistischen Entwicklung verstanden werden, die das Subjekt des gesellschaftlichen Personseins mit dem Ich des Handelns verwechselt.

Die Ambivalenz des leiblichen Erlebens als handelnd im Außen und denkend im Innen ist eine Grunderfahrung menschlichen Lebens. Das denkende Subjekt, das diese Situation erkennt, ist notwendig einsam. Diese Ausgangslage ist weder positiv noch negativ. Erst eine fehlende Einsamkeitsbefähigung führt zu negativen Konsequenzen. Einsamkeit ist als solche somit der Ort oder die Situation, wo sich entscheidet, ob der Mensch gewillt und in der Lage ist, Verantwortung für eine Ich-Identität zu übernehmen. Das gelungene Standhalten in der eigenen Einsamkeit zeugt von einer persönlichen Reife, die sich durch eine hohe Ambiguitätstoleranz auszeichnet. Gleichzeitig damit wird das Erleben von Einsamkeit jedoch schon zu einer Art von unio mystica, weil das Bewusstwerden der Einsamkeit bereits das Wissen um eine wie auch immer verstandene Transzendenz voraussetzt. An der Figur des Judas Ischariot lässt sich exemplarisch verdeutlichen, dass man sich den einsamen Menschen trotz des Scheiterns als einen glücklichen vorstellen muss.

Schlüsselwörter

Singularisierung. Vertrauen, Verantwortung, Verunsicherung, Identität, Judaskomplex

Abstract

Loneliness and Singularization: A Culturally Analytic Attempt. Starting from the sociologically oriented description of the singularity in the late modern and a more detailed definition of the term, the social discourse on loneliness is interpreted as a fallacy with a one-sided negatively associated understanding. The statement that loneliness makes you sick can be dismissed as an inadmissible claim. On the one hand, it is due to the still prevalent deficit model in psychology and medicine. On the other hand, such a notion of loneliness can be understood as a symptom of a cultural capitalist development that confuses the subject of social personhood with the ego of action.

The ambivalence of bodily experience as acting in the outside and thinking in the inside is a basic experience of human life. The thinking subject who recognizes this situation is necessarily lonely. This starting position is neither positive nor negative. Only a lack of solitude ability leads to negative consequences. Loneliness as such is thus the place or the situation where it decides whether man is willing and able to take responsibility for an ego-identity. The successful stand in one's own loneliness testifies to a personal maturity, which is

characterized by a high ambiguity tolerance. At the same time, however, the experience of loneliness becomes a kind of unio mystica, because the awareness of loneliness already presupposes the knowledge of a transcendence, however understood.

On the figure of Judas Iscariot can be exemplified clarify that one must imagine the lonely man as a happy despite the failure.

Key Words
Singularization, trust, responsibility, uncertainty, identity, Judas complex

Versuch einer Situationsbestimmung
Das Aufkommen eines Themas im gesellschaftlichen Diskurs kann als tatsächliches Problem einer Generation oder Zeitepoche verstanden werden, es kann jedoch auch als ein Symptom für im Unbewussten liegende Dynamiken gedeutet werden. Die Spätmoderne ist von einer Individualisierung und einem daraus folgenden Selbstoptimierungszwang gekennzeichnet, der durch eine „extreme Relevanz der Affekte“ (Reckwitz, 2018, 17) bestimmt ist. Die Konfrontation mit Werten anderer Kulturen durch Globalisierung oder Flüchtlingsströme führt zudem zu einer Verunsicherung und lässt die gewohnten Standards im Umgang miteinander als fragwürdig erscheinen. Der Einzelne wird auf sich zurückgeworfen und muss für den Umgang individuelle Formen und Prinzipien entwickeln. Zygmunt Bauman formuliert das Kennzeichen der flüchtigen Moderne so: „Es ist das Kennzeichen der Moderne, die Mitglieder der Gesellschaft als Individuen zu begreifen“ (Bauman, 2003, 41). Die Singularisierung führt dazu, dass Strukturen für die Individualisierung geschaffen werden. Wohnungen werden für Singlehaushalte entsprechend gebaut, Konsumgüter werden individualisiert, Autos werden individuell konfiguriert und der Druck, das Besondere zu haben oder zu sein, wird erhöht. „In der Spätmoderne findet ein gesellschaftlicher Strukturwandel statt, der darin besteht, dass die soziale Logik des Allgemeinen ihre Vorherrschaft verliert an die *soziale Logik des Besonderen.*“ (Reckwitz, 2018, 11)

Die Rationalisierung gesellschaftlicher Prozesse und das Bereitstellen sachlich begründeter Standards gewährleistet nicht mehr das reibungslose Miteinander. Die Logik des Singulären verlangt einen höheren Aufwand für den Einzelnen und ist von daher mit einer Affektintensivierung verknüpft (Reckwitz, 2018, 17). Die Zunahme von Depressionen oder einem Burnout können als negative Effekte der Singularisierung benannt werden. Therapeutische Angebote werden als Reaktion darauf ebenso individualisiert, können allerdings nicht mehr personell abgedeckt werden, so dass digitale Medien genutzt werden – wie TherapieApps und Behandlungen via Skype. Ebenso steigt der Anspruch an professionelle Helfer, die über ihre fachliche Qualifikation als Berater in existenziellen Fragen aufgesucht werden. Spiritual care oder auch schon die philosophische Aufladung der Humanistischen Psychologie sind hierfür Beispiele.

Der Anspruch an zwischenmenschliche Beziehungen steigt. Der Kontakt mit einem anderen Menschen muss sich qualitativ von den genormten, realen oder digitalen Beziehungen unterscheiden. Ein Rückzug aus den sozialen Kontakten wird als Affront verstanden. Wer sich in der WhatsApp-Gruppe einige Zeit nicht gemeldet hat, riskiert den Ausschluss. Äußert man sich zu bestimmten Themen nicht emotional erregt, wird unterstellt, dass man auf der anderen Seite steht.

Die Singularisierung verlangt eindeutige Zuordnungen, um das Besondere zu betonen. Um in der Masse mit dem Besonderen aufzufallen, muss es lauter, bulliger und eindeutiger werden. Dies zeigt sich an der aktuellen

Zunahme von Pick-Ups im Straßenverkehr. Ebenso ließe sich fragen, ob die Entwicklung der rechten Szene tatsächlich eine politisch motivierte Reaktion ist oder einfach nur eine besondere Betonung der eigenen Meinung, was diese Gruppen allerdings nicht weniger gefährlich macht. „Die Logik besteht darin, dass man sich anders macht, um gleich sein zu können.“ (Bude, 2008, 27)

Die Betonung des Besonderen hat einen Einfluss auf das Verständnis von Einsamkeit. Sie ist gewissermaßen die Kehrseite der Singularisierung: das Scheitern am Bemühen um das Besondere. Einsamkeit wird als Krankheit definiert, um erstens die Bedeutung von Beziehung aus dem Fokus zu nehmen und zweitens eine existenzielle Krise zu pathologisieren und damit psychiatrisch oder psychotherapeutisch behandelbar zu machen. Die Beziehungsfähigkeit der Professionellen als auch die politisch-gesellschaftlichen Maßnahmen zur Förderung von Vertrauen und Beziehungsaufbau werden unberücksichtigt gelassen und durch die Singularisierung der Einsamkeitsproblematik zu einem Problem des Einzelnen gemacht. Daher ist es naheliegend, dass Einsamkeit negativ konnotiert wird.

Mit Robert Pfaller könnte man die Pathologisierung der Einsamkeit als Sorge um die Schwachen beschreiben: „Indem die scheinbar um die Schwachen besorgte, aber gerade dabei doch immer nur die Stärksten bereichernde neoliberale Politik an die Schwäche und Empfindlichkeit der Bevölkerungen appelliert, zerstört sie die Selbstwahrnehmung der Menschen als mündige Bürgerinnen und Bürger; […]“ (Pfaller, 2017, 204). Eine solche Sorge verhindert, dass die „Kluft zwischen dem Akt des Denkens und dem Diskurs des Denkens“ (Nancy, 2014, 19) ausgehalten wird. Der Diskurs über Einsamkeit wird auf Kosten des Denkens über die Einsamkeit gesellschaftlich relevant. Der gesellschaftliche Diskurs ist affektiv aufgeladen und verhindert eine rationale Differenzierung und Genauigkeit der Begriffserklärung. Oder wie Zygmunt Bauman es formuliert: „Es tut sich ein immer größerer Abgrund auf zwischen Individualität als Schicksal und der praktischen und realen Individualität als Form der Selbstbehauptung.“ (Bauman, 2003, 46) Insofern ist die negativ verstandene Einsamkeit ein Symptom für die Verweigerung der Identitätsbildung aufgrund der durch die Singularisierung entstandenen Komplexität zwischenmenschlicher Beziehungen und der größer gewordenen Schere zwischen Individualität und Individuation.

Zur Begrifflichkeit

Hans-Georg Gadamer unterscheidet Einsamkeit und Vereinsamung. „Vereinsamung ist eine Verlusterfahrung und Einsamkeit eine Verzichtserfahrung“ (Gadamer, 1990, 192). Einsamkeit wäre demnach ein freiwillig herbeigeführter Zustand des Alleinseins, während Vereinsamung verstanden wird als der nichtgewollte Zustand des Alleinseins aufgrund sozialer Isolation. Sie kann wiederum durch eine in der Persönlichkeit angelegte Disposition bedingt sein: soziale Phobie, schizoide Persönlichkeit, narzisstische Persönlichkeitsstörungen. Oder sie ist verursacht durch die soziale Situation im Sinne eines Ausgeschlossenseins aufgrund von Armut und Religions- oder Minderheitenzugehörigkeit: „Sie laufen mit, aber sie haben keine Adresse in der kollektiven Selbstauffassung unseres Gemeinwesens.“ (Bude, 2008, 9) Zwischen beiden Faktoren gibt es verschiedene Wechselwirkungen. Eine Person, die prädisponiert für eine soziale Phobie ist, wird durch Armut leichter in die Situation einer sozialen Isolation geraten als eine andere Person. Durch soziale Isolation können Persönlichkeitsanteile hervorgerufen werden, die ansonsten nicht zum Vorschein gekommen wären.

Bei den Begriffen Isolation und Alleinsein klingen zwar negative Assoziationen an, allerdings scheint der Begriff Einsamkeit deutlicher emotional belegt zu sein und wird dann als subjektive Bewertung des Alleinseins im negativen Sinn verstanden. Einsamkeit ist hieraus folgend ein Zustand, den man vermeiden möchte.

Ein solches Verständnis liegt den meisten psychologischen Untersuchungen zugrunde: „Einsamkeit kann daher nicht anhand der objektiven Anzahl der sozialen Beziehungen gemessen werden, sondern ergibt sich aus der subjektiven Wahrnehmung dieser Beziehungen“ (Luhmann, 2018, 68). Die Nähe der meist aufgeführten Symptome von Einsamkeit zur Depression ist dabei nicht zu übersehen.

Eine ganz andere Bedeutung des Begriffs findet sich bei D. W. Winnicott. Für ihn ist Einsamkeit eines der wichtigsten Zeichen der emotionellen Entwicklung, nämlich die Fähigkeit, allein zu sein (Winnicott, 1990, 176). „Im Lauf der Zeit introjiziert das Individuum die das Ich stützende Mutter und wird auf diese Weise fähig, allein zu sein, ohne sich häufig auf die Mutter oder ein Muttersymbol stützen zu müssen.“ (Winnicott, 1990, 182) Auf der psychologischen Ebene konkretisiert Winnicott, was Odo Marquardt als Einsamkeitsbefähigung beschreibt. Odo Marquardt sprach in einem Vortrag aus dem Jahre 1983 vom Zeitalter der Einsamkeit (Marquardt, 1994, 111). Sein Anliegen war es jedoch nicht, eine Zeitanalyse vorzulegen, die das Phänomen Einsamkeit erklären würde. Dem Philosophen war an der Frage gelegen, wie es zum Verlust der Einsamkeitsfähigkeit gekommen war: „Einsamkeit positiv zu ertragen.“ (Marquardt, 1994, 111) Dabei bleibt mit Gadamer formuliert: „Das Suchen nach Einsamkeit ist immer das Festhaltenwollen von etwas.“ (Gadamer, 1990, 191) Die Ablösung von der Mutter und den Muttersymbolen erfolgt nie vollständig und mit fortschreitender Reife verlagert sich die Sehnsucht nach dem Mutterobjekt auf existenzielle Sehnsüchte. Festzuhalten ist: „Nur eine Person mit der Fähigkeit zu Freundschaft und Liebe kann Einsamkeit fühlen. Umgekehrt ist es ebenso berechtigt zu sagen, dass nur ein Wesen mit der Fähigkeit, Einsamkeit zu fühlen, lieben oder jemandes Freund sein kann.“ (Svendsen, 2016, 123)

Odo Marquardt behauptet einen Zusammenhang zwischen Vermassung und psychischer Abwehr gegen zu viel Nähe. Um die Bedrängnis durch die Masse an Menschen auszuhalten, entwickelt der moderne Mensch eine Gleichgültigkeit. Durch die wachsende Mobilität, die Betonung positiver Erfahrungen durch Gruppen oder der Hervorhebung des Sozialen wird der Mensch zur Gleichheit aufgefordert. Wo nur noch Gleichheit gesellschaftsfähig ist, wird der Ungleiche ausgeschlossen und Alleinsein ist negativ konnotiert. Die Einmaligkeit wird bedeutungslos und „Die Menschen können ihre Einmaligkeit dann nur noch als Einsamkeit erfahren.“ (Marquardt, 1994, 113) Der Unmut, den manche bei der Überbetonung von Gruppen- und Gemeinschaftserlebnissen empfinden, rührt vielleicht daher, dass sie hierin ein Anti-Einsamkeitsmittel (Marquardt, 1994, 115) spüren.

In Religion und Philosophie wird Einsamkeit meist positiv konnotiert beschrieben. Slavoj Zizek behauptet sogar, dass Philosophie kein Dialog sei (Zizek, 2016, 53–72). Im Dialog bemüht man sich um Zustimmung, Konsens oder Kompromiss, sucht dasselbe und gerade hierin und nicht im Anderen besteht das Problem (s. Zizek, 2016, 57). Der Philosoph sucht daher nach dem einsamen Monolog, wie er auch in den späten Dialogen Platons zu finden ist (s. Zizek, 2016, 53).

Wohl jede Religion kennt den Zustand der Einsamkeit als einen Ort der Versuchung und Selbstfindung. Der religiöse Mensch sucht die Einsamkeit der Wüste auf, um äußere Reize auszuschalten und nur sich oder einem höheren Wesen begegnen zu können. „Die Wüste soll gerade Schutz vor den Versuchungen und Anfechtungen gewähren, denen das menschliche Leben in der Gemeinschaft ausgeliefert ist, sie soll Zuflucht sein vor den Zudringlichkeiten der anderen oder den Verantwortlichkeiten für sie“ (Brall, 1990, 17). Dieser Bereich der positiv gefüllten Einsamkeit lässt sich nicht operationalisieren, da er ein geöffneter Raum ist und eine nur schwer nachvollziehbare Dynamik möglich macht. Dies lässt sich daran ablesen, dass Menschen in einer

Wüstensituation häufig Erlebnisse haben, die mit einer Begegnung mit dem Satan und Teufeln beschrieben werden. Im Sinne Slavoj Zizeks wäre dies eine bildhafte Umschreibung dafür, dass die Begriffe der Debatte selbst durch die Wüstenerfahrungen verändert werden (s. Zizek, 2016, 57). Es ist damit zugleich die Erkenntnis, dass die gewählte Einsamkeit kein friedlicher Ort der Erholung ist. „Erst die Verabschiedung der Illusion der Sündervermeidung gibt dem eremitischen Leben seine Mitte.“ (Brall, 1990, 18)

Dies erklärt, warum evidenzbasierte Wissenschaften keine Begriffsklärung vornehmen, sondern Begriffsdeutungen festlegen. Wenn sich während der Untersuchungen oder Erhebungen oder durch sie die Begriffsbestimmungen verändern, lassen sich keine Daten erheben, die sich auf eine abgegrenzte Theorie beziehen. Die Theorie hängt den Ergebnissen nach, obwohl sie zum Ausgangspunkt für die Erhebung der Daten gemacht wurde. „Was dem Philosophen obliegt, ist Klärung der Begriffe, nicht Darbietung eines durch empirische Forschung erworbenen neuen Bestandes von Erkenntnis.“ (Gadamer, 1990, 189) Dies bedeutet, dass Einsamkeit in Psychologie und Medizin begrifflich so definiert wird, dass eindeutig zuzuordnende und messbare Variablen möglich sind. Dass bei einer späteren Theoriebildung die Ergebnisse in einem größeren Zusammenhang neu interpretiert werden können, gehört zur Forschungsmethodik. Weil aber Einsamkeit ein subjektives Phänomen ist, „ist zweifelhaft, ob es jemals gelingen wird, Messwerkzeuge mit hoher Präzision zu entwickeln.“ (Svendsen, 2016, 84)

Neben dem beschriebenen negativen und positiven Verständnis von Einsamkeit lässt sich eine weitere Bedeutung annehmen. Das Benennen und Zeigen von Einsamkeit kann als eine Geste der Verweigerung verstanden werden. Mit dem Begriff wird eine positive Abkehr des sozialen Kontakts verstanden, um ein Geheimnis hüten zu können. „Die Haltung der Einsamkeit teilt etwas mit, das sie zugleich verbirgt.“ (Brall, 1990, 10) Einsamkeit wäre dann eine kulturelle Leistung, weil die Absonderung als eine bewahrende Tugend verstanden wird. Die als schmerzhaft erlebte Distanz zu anderen wäre der Preis für diese Einsamkeit, in der der Einzelne besondere mystische Erfahrungen machen kann oder zu großen kreativen und denkerischen Leistungen in der Lage ist oder sich widerspruchsfrei in seiner Einzigartigkeit erleben kann. Wer einzigartig ist, erlebt dies auch als Fremdheit in der Welt. Umgekehrt ist Einsamkeit als Rückzug aus der Welt ein Schutz vor den Beeinflussungen durch die Masse, die Gesellschaft usw. Wer das Besondere will, ist sich der Welt fremd. Einsamkeit ist nicht der Preis, sondern die Voraussetzung hierfür. Sie ist nicht das empfundene Leiden an der Zivilisation wie bei Rousseau.

Dekonstruktion und Verunsicherung

„Die Spätmoderne ist im Kern eine Kultur positiver Affekte, die den negativen oder auch nur ambivalenten Erfahrungen kaum legitimen Raum gibt“ (Reckwitz, 2018, 348). Menschen können angeben, sich einsam zu fühlen. Inwieweit eine solche „These“ tatsächlich als ein Gefühl oder möglicherweise als eine Aufforderung zur narzisstischen Zufuhr zu verstehen ist, lässt sich an einer unkorrekten Sprache erkennen. Ein Sprechen über das eigene Gefühlsleben ist gekennzeichnet von Widersprüchen und Ungenauigkeiten. Es ist Ausdruck einer Ambiguitätstoleranz, die wiederum den erwachsenen Menschen auszeichnet.

Für die moderne Gesellschaft im 21. Jahrhunderts ist die Unmöglichkeit der Vereinbarung bestimmter Ambivalenzen entscheidend. „Statt den Zusammenbruch zu verhindern, wie dies 1972 noch möglich gewesen wäre, geht es heute darum – und das ist die große Herausforderung –, den Zusammenbruch in kontrollierbare Bahnen zu lenken und seine langfristigen Folgen zu reduzieren“ (Maxton, 2018, 20). Diese Tatsache ist für das Erleben der Menschen neu. Es ist keine Naturkatastrophe, durch die der Mensch bzw. die Menschheit umkommt.

Der Mensch hat diese unumkehrbare Katastrophe selber produziert. Dies bedeutet, dass dem Individuum das Vertrauen in die Politik, die Wirtschaft wie auch die Kultur weitestgehend abhandengekommen ist. Auch das Vertrauen in sich selbst oder in die Gattung Mensch dürfte erschüttert sein, sobald man ernsthaft angefangen hat, zum Beispiel über den Klimawandel nachzudenken. Wider besseren Wissens wird an alten Gewohnheiten festgehalten, die die eigene Lebensgrundlage zerstören. Dass gerade in einer solchen Zeit über Einsamkeit ein gesellschaftlicher Diskurs stattfindet, ist aus dieser Perspektive nicht verwunderlich. Es gibt kein gemeinsames Überleben, der Einzelne ist radikal auf sich zurückgeworfen.

Die Verunsicherung ist fundamental und die Dekonstruktion des Menschen als eines vernunftbegabten Lebewesens fast vollständig vollzogen. Wo das Individuum als Individuum wie auch als Gattungswesen so vollständig verunsichert und in seiner zerstörerischen Dimension dekonstruiert ist, kann kaum Vertrauen entstehen. Dies muss jedoch als eine der wesentlichsten Variablen für den Aufbau oder Erhalt einer gelungenen Einsamkeit gesehen werden. Der Vertrauensverlust verleitet zu einem Rückzug ins Private. „Aber wer diesen Weg geht, erfährt zugleich die Unmöglichkeit dieses Rückzugs“ (Gadamer, 1990, 198).

Der Rückzug ins Private verdeckt die Abhängigkeiten, die das Individuum in der Gesellschaft bestimmen oder leiten. Einsamkeit kann als ein aktiver und bewusster Vorgang verstanden werden, der proaktiv ist und nicht wie bei einem Rückzug ins Private Ausdruck von Resignation. In der Einsamkeit erfährt das Individuum verstärkt die Realität. Wird Einsamkeit lediglich negativ bestimmt, dann wird dem Menschen verunmöglicht, den Widerstand zu überwinden und gerade dadurch gestärkt sein Leben in die Hand zu nehmen. Die Therapie der Einsamkeit wird dann zum Stützwerk bestehender Verhältnisse. Jean-Luc Nancy hat diesen Umstand in seiner positiv-konstruktiven Auseinandersetzung mit René Descartes so formuliert: „Eine solche Identität aber, die einmalige Einmaligkeit des reinen Punkts des Subjekts, entsteht nur in ihrer eigenen Extremität, sie nur artikuliert durch ihre Zerstückelung“ (Nancy, 2014, 142). Der Einzelne in seiner Suche nach seiner Identität oder seinem Ringen darum gelangt an die Grenze des kommunikativen und sozialen Seins. Und das ließe sich als Einsamkeit benennen, es ist existenziell. Die Therapie eines solchen Zustands wäre eine Gefährdung der Identität auf der einen Seite, bietet auf der anderen Seite jedoch den Schutz davor, nicht durch die gewaltige Anstrengung oder das Leiden in der Einsamkeit unterzugehen.

Die Besonderheit des Einzelnen und die Bedrohung durch Sozialität und Einheit

„Längerfristig handeln können wir nur, wenn wir eine Ahnung von der Richtung unseres Lebens haben, eine Vorstellung davon, wer wir sind“ (Bieri, 2014, 35). Einsamkeit als Ort der Selbstreflexion und des Versuchs, seine Identität zu finden und zu festigen, ist damit geradezu kennzeichnend für das Individuum. „Der singularistische Lebensstil mit seinem Modell der erfolgreichen Selbstverwirklichung potenziert nicht nur neue Chancen auf hohe Befriedigung, sondern gleichzeitig vielfältige Enttäuschungen, für deren Bewältigung er zudem kaum kulturelle Mittel an die Hand gibt.“ (Reckwitz, 2018, 349) Das Individuum, wenn es sich nicht lediglich als eine reine Teilmenge einer Gruppe verstehen will, muss seine Besonderheit darstellen. Hierin liegt ein Widerspruch. Die Auflösung besteht eben nicht darin, das eine oder das andere aufzugeben. Es ist vielmehr eine Neugliederung der Gesellschaft notwendig, in der Singularitäten eine Mittelklasse aufbauen, die Vorbilder bietet und die die nötigen materiellen und ideellen Mittel hat, tatsächlich Individualität in einer großen Elastizität zu leben, sodass die soziale Gemeinschaft nicht zerbricht. Dass das Miteinander schwieriger wird, ergibt sich aus der Pluralität der Singulären. Die Sorge um Menschen, die angeblich einsam sind, könnte als Versuch interpretiert werden, die Schmerzen der Singularisierung zu behandeln.

Eine Gemeinschaft, die sich aus besonderen Individuen zusammensetzt, weist recht große Reibungsverluste auf, wenn gesellschaftliche Normen entwickelt werden müssen. Wird keine Orientierung dem Einzelnen zumindest als Angebot zur Verfügung gestellt, entwickelt sich die Ängstlichkeit, wie man sich als Individuum in einer Gesellschaft darstellen soll, ohne die Gedanken von Einheit und Solidarität zu boykottieren. Solche Reibungsverluste zeigen sich an den Ausdrucksmitteln, wie zum Beispiel dem Körper. Tätowierungen, Piercings, Körpermodulationen, Schönheitsoperationen lassen sich als Bemühen verstehen, sich in einer Gemeinschaft als etwas Besonderes darzustellen und gleichzeitig durch die Beteiligung an einer Modewelle einen Übergang zur Gesellschaft zu leisten. Ein solcher Übergang kann misslingen, der Einzelne verliert seinen gesellschaftlichen Anschluss und definiert diese Niederlage als Einsamkeit.

Einsamkeit als leibliche Erfahrung

„Auch der Körper ist in der Spätmoderne zu einem Gegenstand des singularistischen Lebensstils geworden“ (Reckwitz, 2018, 325). Er ist zum Objekt alltäglicher Sorge avanciert – sowohl was seine Fitness, als auch was die Körperästhetik angeht. Es ist eine umfassende Bemühung um Selbstoptimierung. Zu den Erfahrungswünschen gehören Authentizität, außerordentliche und ekstatische Erfahrungen. Es ist der heroische Kampf gegen sich selbst (s. Reckwitz, 2018, 329). Der Körper wird zur Projektionsfläche des wahren Ichs gemacht, Aussagen werden zeitüberdauernd angebracht, um die Glaubwürdigkeit zu erhöhen und damit als authentisch gelten zu können. Über den Blick auf den eigenen Körper kann sich das Individuum in seinen Aussagen bestätigen. Das Innere wird quasi nach außen gekehrt.

Einsamkeit als Innenraum der Selbstreflexion verliert sich als überzeugendes Bild. Die Auseinandersetzung über Einsamkeit findet am Übergang, also an der Hülle des Innenraums, statt. Damit ist das, was als Einsamkeit in der Spätmoderne definiert wird, immer auch eine körperliche Erfahrung. Die Verletzung dieser Hülle ist bedrohlich und in diesem Sinne oder auf dieser Ebene kann Einsamkeit krank machen. Es bleibt jedoch die Frage, ob bei einem solchen Verständnis die Kategorien nicht verwechselt wurden, denn was krank macht, ist die Unfähigkeit, mit der Einsamkeit umzugehen und nicht die Einsamkeit selbst.

Einsamkeit ist das tragische Bewusstsein des Unterschieds zwischen dem geschützten Raum (Uterus) und dem geschaffenen Schutzraum durch Grenzen. Erst wenn die Blase durch die Hülle verlassen wurde, ist konkret erlebbar, dass es ein Außen gibt. Vorher waren es eher Ahnungen. Beim Wunsch um Schutz in der Einsamkeit geht es nicht um Ausschluss, sondern um Beherbergung oder Behausung, womit zumindest auf der leiblichen Erfahrungsebene der Schutz spürbar ist trotz des Wissens um die Begrenzung. Der geborene Mensch ist sich immer beider Räume bewusst und löst diesen Konflikt dadurch, dass er sich zeitweise in die Einsamkeit zurückzieht, um sich weltfremd zu machen und Welt wieder neu zu entdecken (s. hierzu Sloterdijk, 1993, vor allem 62–79).

Eine Gesellschaft, in der sich Grenzen mehr und mehr auflösen und umgekehrt zum Beispiel Architektur oder Städteplanungen keine „Höhlen“ schaffen, wird der Person die Möglichkeit eines leiblichen Gefühls von Behütung genommen. Moderne Architektur schafft häufig keine geborgenen Räume, sondern stellt sich in den Dienst des Kapitals. Bauten sind funktional und Symbole des Erfolgs. Der Körper muss als Hülle genutzt und gleichzeitig mit Warnhinweisen versehen oder gepanzert werden, damit die letzte Rückzugsmöglichkeit nicht verletzt wird. Gleichzeitig ist die Körperoberfläche eine der wichtigsten Berührungsmöglichkeiten. Menschen, die keinen Hautkontakt bekommen haben oder bekommen, leiden unter diesem Kommunikationsdefizit. Und es dürfte unbestritten sein, dass eine fehlende körperliche Nähe zur Deprivation führt.

Da der Körper in der Spätmoderne zum Gegenstand des Lebensstils geworden ist, entsteht ein Interessenskonflikt: Soll der Körper als Schutzhülle dienen oder als Oberfläche für Berührungen? Und wenn der Körper ganzflächig mit Tattoos und Piercings bedeckt ist, fehlt die Fläche für den Hautkontakt. Zumindest kommt es zu starken Irritationen, weil nicht klar ist, was man berührt: Haut oder Ausdrucksbild? Berührung auf der leiblichen Ebene ist jedoch auch weiter zu fassen. Das Gefühl, einem anderen Menschen nah zu sein, entsteht vor der konkreten Berührung der Körper. So spürt der Mensch die Nähe eines anderen durch die Körperwärme. In einem verdunkelten Raum nehmen wir die Anwesenheit eines Menschen durch die anderen Sinne wahr: Atmen, Geruch.

Die Frage, die sich an diese Überlegungen anschließt, ist die nach dem Muster, das sich beim einzelnen Menschen gebildet hat. Manches Mal ist es so, dass man die Atemgeräusche eines Menschen als störend erlebt. Es fängt vielleicht beim Schnarchen an und geht hin bis zum Rhythmus des Ein- und Ausatmens. Beim Geruch ist dies die „Chemie“, die zwischen Menschen vielleicht nicht stimmt. Beim Sehen betrifft es die Ästhetik, wieso wir die Nähe eines Menschen genießen, haben wollen oder vermeiden. Es ist nur schlüssig anzunehmen, dass sich schon beim Neugeborenen solche Muster bilden und damit Vorlieben und Abneigungen etablieren. Es ist ebenso anzunehmen, dass Menschen, die schon sehr früh, unterschiedliche Gerüche erlebt haben, eher in der Lage sind, sich mit anderen verbunden zu fühlen.

Das Gefühl der Isolation im späteren Lebensalter könnte somit in Verbindung stehen zu den erworbenen Fähigkeiten, sich leiblich mit anderen gleich zu fühlen. Somit wäre der Körperkontakt, den viele als Ausdruck der Nähe bezeichnen würden, nur eine Variante von Nähe. Es kann sein, dass Menschen sich viel eher über Gerüche verbunden fühlen oder über eine Ästhetik. Vielen im sozialen und therapeutischen Bereich Tätigen dürfe es nicht unbekannt sein, dass das Angebot körperlicher Nähe manchen Menschen nicht ausreicht, sie wollen mehr. Dieses Mehr ist jedoch nicht unbedingt ein Mehr, sondern ein auf ihr Muster Passendes. Wer anderen Menschen in ihrem Alleinsein beistehen möchte, ist daher auf die Einbeziehung der leiblichen Perspektive mit all ihren Varianten angewiesen.

Bei bestimmten Krankheiten zeigen sich deutliche Korrelationen zwischen der Erkrankung und der sozialen Isolation. „Die Anorexiekranken geraten im weiteren Verlauf immer stärker in soziale und psychische *Isolation*.“ (Uexküll, 599) Verschiedene Krankheiten wie Asthma, Anorexia nervosa und Colitits ulcerosa scheinen eng verbunden mit Trennungserlebnissen zu sein. Es kann davon ausgegangen werden, dass – auch wenn hierin nicht die Verursachung einer Erkrankung gesehen werden muss – eine Wechselwirkung besteht. Alleinsein macht krank, so könnte es zusammengefasst werden. Allerdings wäre es falsch anzunehmen, dass Einsamkeit die Ursache für eine solche Erkrankung ist, dafür scheint es keine eindeutigen Hinweise zu geben und das, was Einsamkeit genannt wird, müsste exakter als Trennungstrauma definiert werden oder als unzureichende Variationsbreite der leiblichen Kontaktfähigkeiten.

Einsamkeit als Ergebnis fehlenden Vertrauens

„Die Verbindung zwischen Einsamkeit und Vertrauen scheint stark zu sein, sowohl auf dem Niveau des Individuums als auch auf der Ebene ganzer Staaten“ (Svendsen, 2016, 107). Unabhängig davon, ob der Begriff Einsamkeit endgültig geklärt ist, kann das Gefühl, soziale Isolation oder ein Alleinsein als Erfahrung mit dem Wort Einsamkeit zu benennen, als das Scheitern oder die ungenügende Fähigkeit des Beziehungsaufbaus verstanden werden. Der Mensch, der sich einsam fühlt, sieht entweder in seiner eigenen Unfähigkeit den Grund für seine Einsamkeit oder attribuiert externe Gründe mit seiner Einsamkeit. Maßgeblich für einen gelungenen

Beziehungsaufbau dürfte das Klima von Vertrauen sein, in dem ein Mensch aufwächst oder lebt. Vertrauen wiederum steht zwischen vertraut und fremd. Diese Ambivalenz kann nicht aufgehoben werden. Vielmehr zeichnet es die erwachsene Person aus, dass sie in der Lage ist, das Außen immer auch als etwas Fremdes akzeptieren zu können. Das Vertraute ist als ein Ausmaß des Vertrauten anzusehen, also die Notwendigkeit eines bestimmten Grades an Vertrauten in der unmittelbaren und konkreten Umwelt.

Unsere Gedanken über einen Menschen, der irgendwo allein ist, verbinden sich möglicherweise deshalb so schnell mit Einsamkeit, weil wir die frühe Mutter-Kind-Beziehung stark idealisieren und deshalb im Erwachsenenalter keine adäquate Alternative finden, wie es der Psychoanalytiker Bernd Nitzschke meint (Nitzschke, 1990, 205). Ein Kind, das sich von den Eltern oder Erziehungspersonen wegentwickelt, tauscht die Lust auf seine Eigenheit mit dem sicheren Gefühl der Geborgenheit. Je besser sich eine innere Instanz der Mutterbindung gebildet hat, desto größer ist das Vertrauen und die Unbeschwertheit im Werden des Besonderen. Gruppen werden aufgesucht, um in den Anderen das Andere und damit Angebote für die eigene Andersheit zu entdecken. Einsamkeit als freiwilliger Rückzug und bewusstes Alleinsein ermöglicht eine Weltfremdheit, eine Distanz zum gesellschaftlichen Sein der Person. Das Erfahren oder auch Hineinfantasieren in das Anderssein stärkt das Vertrauen und erhöht die Kommunikationsfähigkeit. Aus der Einsamkeit bringt die Person die Bewusstheit des Andersseins mit, die so eine Polarität darstellt und in der Gruppe eine lebendige Dynamik erzeugt, da Eigensinnige sich nicht in einen Mainstream begeben. Oder: „Je weniger Kommunikation jemand braucht, umso mehr Kommunikation gelingt ihm; je einsamer einer sein kann, desto weniger ist er es“ (Odo Marquardt, 1994, 121).

Einsamkeit und die Verantwortung für den Sinn des eigenen Lebens

„Das Subjekt sieht sich verwirklicht, wenn es als authentisch empfundene Erfahrungen macht und sein Leben insgesamt als ein authentisches wahrnimmt“ (Reckwitz, 2018, 346). Das Bemühen um ein solch authentisches Leben kann leicht zur Erschöpfung des Selbst führen. Der Zwang zur Selbstoptimierung und der notwendigen Selbstdarstellung implizieren einen großen Enttäuschungspool. Die Erlebnisinszenierung hat das Erleben abgelöst. Einsamkeit wird daher, damit sie als authentisch gelten kann, inszeniert. Und je besser die Inszenierung ist, desto leichter können Zuwendungen erlangt werden. Schwieriger wird es jedoch, die Bühne zu verlassen und das Drehbuch einzusehen, denn dort geht es nicht nur um Darstellung, sondern vor allem um den Sinn oder Hintergrund des Theaterstücks. „Die Einsamkeit sagt mir etwas über mich selbst, über meinen Platz in der Welt.“ (Svendsen, 2016, 231) Der Drehbuchautor entwickelt sein Stück im Ringen um Themen und muss Verantwortung für die Inhalte übernehmen. „Der wahrhaft Einsame bewegt sich auf einem schmalen Grat zwischen der Größe seiner Absonderung und dem Leiden an ihr: Sie ist die Voraussetzung oder der Preis für die Gottnähe des Religiosen, für das privilegierte Erlebnis der mystischen Vereinigung, für die Schöpfungskraft des Genies, die Produktivität des Wissenschaftlers und selbst noch für den rechten Erwerb von Bildung in unseren Tagen“ (Brall, 1990, 11). Am Ort der Einsamkeit entscheidet sich das Individuum für diese ambivalente Situation und übernimmt die Verantwortung für das Ergebnis, was als Identität oder Sinn seiner Existenz gekennzeichnet werden kann. Diese Haltung entwickeln wir nicht auf der Bühne, sondern beim Schreiben des Drehbuchs. Und umgekehrt bekommen wir durch die Darstellung eine größere Klarheit, Überzeugungskraft, Glaubhaftigkeit und Nachvollziehbarkeit, sodass wird überzeugter vom verfassten Sinn werden können.

Der Judaskomplex oder die Frage der Identität

„Es ist in der Tat nicht leicht zu unterscheiden, ob sich hinter den Einsamkeitsideen nur ein äußerster Schutz der Festungen des gekränkten Ich verbirgt oder ob eine Personalisierungserfahrung im Durchgang durch den

sozialen Tod gelingt.“ (Brall, 1990, 15) Einsamkeit in seiner Doppelnatur (Svendsen, 194) kann an der Figur des Judas als Unmöglichkeit gedeutet werden, Identität zu erlangen, ohne in ein kulturelles Niemandsland zu geraten (Holtbernd, 2018, 102–104). Die biblische Figur des Judas in seiner Widersprüchlichkeit und Unverständlichkeit ist die Erzählung von einem Helden der Einsamkeit, der konträr zu üblichen Vorstellungen als ein Glücklicher zu verstehen ist. Judas folgt dem inneren Ruf seiner Bestimmung und erlangt so seine Identität. Er erweist sich als der bessere Petrus, weil er den Widersprüchen des Erwachsenseins nicht ausweicht. Er übernimmt Verantwortung, an der er gleichzeitig auch scheitert. An der Erzählfigur Judas wird deutlich, was Lars Svendsen als den Schmerz der Einsamkeit benennt, nämlich den Schmerz der unzureichenden Anerkennung (Svendsen, 2016, 227).

Als Verräter – und darin erweist sich die fehlende Anerkennung – wird Judas gedeutet, weil er durch seine Tat weder der Kultur vor Jesus noch der Kultur der Jünger zugeordnet werden kann. Er ist der Ausgeschlossene, kann an den gemeinschaftlichen Aktionen nicht mehr teilnehmen. Das Vertrauen, das ihm entgegengebracht werden könnte, ist verspielt. Sein Vertrauen richtet sich nur noch auf einen Punkt, dass er nämlich durch seinen Freitod Erlösung finden kann. Statt Anerkennung empfindet Judas Scham (zu Scham und Einsamkeit s. Bohn, 2018, vor allem 137–139).

Damit ist Judas der erste Vertreter für den Glauben an einen Gott, der nicht in die Geschichte eingreift. Der Judaskuss ist lediglich ein symbolischer Akt, während das Abschlagen des Ohrs durch Petrus ein Versuch ist, die Geschichte aufzuhalten. Judas steht für die Auffassung, dass durch menschliches Eingreifen Geschichte gestaltet werden könnte, die richtige Entscheidung allerdings eine so hohe Komplexität aufweist, dass in der einsamen Stunde danach nur die Erkenntnis bleibt, dass auch bei einer guten Tat die Strafe nicht ausbleibt.

Der Schriftsteller Ferdinand von Schirach kommt zum Schluss seiner Erzählung „Der Freund“ zum Ergebnis: „Ich dachte, ein neues Leben wäre leichter, aber es wurde nie leichter. Es ist ganz gleich, ob wir Apotheker oder Tischler oder Schriftsteller sind. Die Regeln sind immer ein wenig anders, aber die Fremdheit bleibt und die Einsamkeit und alles andere auch“ (von Schirach, 2018, 189). In dieser Erzählung geht es um die Frage, ob es Strafe ohne Schuld aufgrund eines Verbrechens geben kann. Die Erzählungen in dem Band „Strafe“ sind allesamt der Versuch, jenseits des üblichen Denkmusters eine Straftat nicht aus einer nachvollziehbaren Erklärung heraus zu verstehen, sondern aus Momenten der Einsamkeit heraus. Die Suche nach dem Mörder, wie es in den meisten Krimis geschieht, erhellt nur eine Seite des Geschehens.

Die Fokussierung auf die stillen Augenblicke eröffnet einen Raum, der Einsamkeit genannt werden kann und der wie bei von Schirach mit Strafe gefüllt ist, der aber genauso auch mit Glück gefühlt sein kann. In beiden Fällen ist jedoch eine andere Ebene angestrebt, nämlich die, wo eine Handlung aus dem inneren Erleben heraus verstanden wird.

Je nachdem, wie die Gedanken und Gefühle gesteuert werden, handelt der Mensch. Dieses Handeln muss jedoch gar nicht äußerlich werden. Um einen Menschen zu verstehen, scheint es entscheidend zu sein, die konkret sichtbaren Handlungen auszublenden und den Menschen anders zu verstehen. Das bedeutet, den Anderen in seiner Einsamkeit irgendwie und ansatzweise zu verstehen, ist jenseits von Schuld, die immer ambivalent ist oder einem Verbrechen, das immer moralisch gewertet werden kann, wohl aber kann es Strafe enthalten, die nicht von außen auferlegt wird, sondern sich aus dem inneren Gedankengebäude und der psychodynamischen Entwicklung heraus ergibt. Der Ort der Einsamkeit kann also ein gefährlicher Ort sein und anstatt

Einsamkeit negativ zu beschreiben und in die Nähe von Depression zu bringen, wäre es angemessener, die Unbestimmbarkeit anzuerkennen.

Literatur

Baumann, Zygmunt (2003): *Flüchtige Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
Bieri, Peter (2014): *Wie wollen wir leben?* (2. Auflage). München: dtv.
Bohn, Caroline (2018): Einsamkeit und Scham – Ein leidvolles Geschwisterpaar.
In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hrsg.) (2018): *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Bern: Hogrefe, S. 132–139.
Brall, Helmut (1990): Geschmack an der Einsamkeit? In: Brall, Helmut (Hg.) (1990): *Versuche über die Einsamkeit*. Frankfurt am Main: Keip Verlag, S. 9–38.
Bude, Heinz (2008): *Die Ausgeschlossenen. Das Ende vom Traum einer gerechten Gesellschaft*.
München: Carl Hanser.
Gadamer, Hans-Georg (1990): Vereinsamung als Symptom von Selbstentfremdung. In: Brall, Helmut (Hg.), (1990): *Versuche über die Einsamkeit*. Frankfurt am Main: Keip Verlag, S. 189–203.
Holtbernd, Thomas (2018): Einsamkeit – Eine philosophisch-phänomenologische Betrachtung.
In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hrsg.) (2018): *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Bern: Hogrefe, S. 98–108.
Luhmann, Maike (2018): Einsamkeit – (Nicht nur) ein Problem des Alters. In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hrsg.) (2018): *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Bern: Hogrefe, S. 68–75.
Marquardt, Odo (1994): *Skepsis und Zustimmung*. Stuttgart: Philipp Reclam jun.
Maxton, Graeme (2018): *Change. Warum wir eine radikale Wende brauchen*. München/Grünwald: Komplett-Media.
Nancy, Jean-Luc (2014): *Ego sum*. Zürich-Berlin: diaphanes.
Nitzschke, Bernd (1990). Einsamkeit macht krank. In: Brall, Helmut (Hg.), (1990): *Versuche über die Einsamkeit*. Frankfurt am Main: Keip Verlag, S.204–213.
Pfaller, Robert (2017): *Erwachsenensprache. Über ihr Verschwinden aus Politik und Kultur.*
Frankfurt am Main: S. Fischer.
Reckwitz, Andreas (2018): *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*
(5. Auflage). Berlin: Suhrkamp.
Schirach, Ferdinand von (2018): *Strafe*. München: Luchterhand Literaturverlag.
Sloterdijk, Peter (1993): *Weltfremdheit*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
Svendsen, Lars (2016): *Philosophie der Einsamkeit*. Berlin: University Press.
Uexküll, Thure von u. a. (Hrsg.) (1990): *Psychosomatische Medizin*. (4. neubearbeitete u. erweiterte Auflage). München Wien Baltimore: Urban u. Schwarzenberg.
Winnicott, D. W. (1990). Über die Fähigkeit, allein zu sein. Brall, Helmut (Hg.), (1990): *Versuche über die Einsamkeit*. Frankfurt am Main: Keip Verlag, S. 176–188.
Zizek, Slavoj, Badiou, Alain (2016): *Philosophie und Aktualität. Ein Streitgespräch.*
(3. durchgesehene Auflage). Wien: Passagen Verlag.

Zum Autor
Thomas Holtbernd, Diplom Psychologe, Diplom Theologe und Philosoph, ist Mitglied der deutschen Gesellschaft für neue Phänomenologie und der Helmuth Plessner Gesellschaft. Er ist tätig als Gutachter für Fahreignung, betreibt eine philosophisch-psychologische Beratungspraxis, moderiert philosophische Cafés und führt philosophische Weinseminare durch.
Kontakt: holtbernd@t-online.de